
OBSAH

Poznámka autorky 11

ROZHODNĚTE SE NEROZHODOVAT: Úvod 13

SEBEPOZNÁNÍ

OSUDOVÉ SKLONY, S NIMIŽ PŘICHÁZÍME NA SVĚT:

Čtyři typy sklouň 29

RŮZNÁ ŘEŠENÍ PRO RŮZNÉ LIDI: Odlišnosti 46

PILÍŘE NÁVYKŮ

ZVLÁDÁME, CO VNÍMÁME: Monitorování 61

VŠECHNO POPOŘÁDKU: Základ 75

CO JE V KALENDÁŘI, TO SE STANE: Plánování 91

NĚKDO SE DÍVÁ: Odpovědnost 109

JE NAČASE ZAČÍT

TO PRO ZAČÁTEK STAČÍ: První kroky 121

PŘECHODNÉ SE MĚNÍ V TRVALÉ: Nepopsaná deska 134

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPADY: Blesk 141

TOUHY, ÚLEVY A VÝMLUVY

HOĎTE HRANOLKY ZA HLAVU: Odřikání 155

ZJEDNODUŠIT VĚCI BÝVÁ SLOŽITÉ: Jednoduchost 165

MĚŇTE OKOLÍ, NEMĚŇTE SEBE: Obtížnost 176

CHYBAMI SE ČLOVĚK UČÍ: Ochrana 182

VE VEGAS SE JENOM NEVYHRÁVÁ: Sledování skulin 193

POČKEJTE PATNÁCT MINUT: Rozptýlení	207
ÚSKALÍ CÍLOVÉ PÁSKY: Odměna	216
PROSTĚ PROTOŽE: Radosti	227
SEZENÍ MÍSTO KOUŘENÍ: Párování	238

KAŽDÝ JE JEDINEČNÝ

DVĚ KUPKY SENA: Pochopení	251
JSEM ZÁSADOVÁ: Identita	265
KAŽDÝ NENÍ JAKO JÁ: Ti druzí	274

KAŽDODENNÍ ŽIVOT V UTOPII: Závěr	287
----------------------------------	-----

Poděkování	295
Test: Čtyři typy sklonů	297
Dostupné zdroje	301
Založte skupinu Zvyk není železná košile	305
Doporučená literatura	307
Poznámky	311
O autorce	329